



Taikinan kosket-
taminen tekee
onnelliseksi.

KEITTIÖTERAPIAA

Masennus voi karkottua yksinkertaisia ruokia kokkaamalla, kirjoittaa Hanna Jensen.

HANNA JENSEN KUVA LEHTIKUVA

Raaka sipuli imee pannussa itseensä voita, antaa sitten periksi ja pehminee. Pikkuhiljaa se muuttuu läpinäkyväksi ja "kuplii" reunoiltaan. Voi kuinka sitä onkin mukava siirrellä pannussa puulastalla. Sen tuoksu tekee onnelliseksi.

Vieressä juurileivän taikina leviää kulhossa ja alkaa muodostaa sitkoa. Puolen tunnin välein sitä saa käydä venyttämässä ja kääntämässä, se suorastaan kutsuu luokseen. Taikinan kosketaminen tuntuu hyvältä. Kyse ei ole hullusta ja ylenmääräisestä vaivannäöstä vaan mietiskelystä, hoivasta, leipäjoogasta. Keittiöstä ei ole kiire pois, päinvastoin, käsi taikinassa on parasta mindfulnessia, juurevaa todellisuutta ja pysähtymistä, mielekkyyttä. Ihan kuin ei olisi yksin.

Kyllä: ruuanlaitto on terapeutista. Ehkä suorastaan parantavaa.

Amerikkalainen keittiömestari, Suomessakin asunut **Franco Lania** oli World Trace Centerin etelätornissa, kun pohjoistorniin osui vuonna 2001. Lania ehti tornista ulos, mutta kärsi jälkitraumasta ja masentui.

Hän käytti alkoholia ja huumeita ja eli sipelillä ja limsalla. Iltaisin hän kokkasi italialaisessa ravintolassa asiakkaille herkkuja. Sitten hän havahtui: jotta hän voisi toipua, hänen pitäisi alkaa kokata myös itselleen. Hänen oli saatava itsensä ensin tolpileen, jotta hän kykenisi alkaa käsitellä ongelmiaan.

Puoli tuntia päivässä. Sen ajan Lania päätti antaa itselleen ja laitto joka päivä eheyttävän aterian. Hän aloitti kanasta ja sipulista. Syntyi ilmiö happiness through cooking, onnelliseksi ruokaa laittamalla.

Parantavan kokkauksen idea on se, että masentunut ruuanlaittaja tekee ruokia, jotka tekevät hänet onnelliseksi. Yksinkertaisia asioita, neljän raaka-aineen herkkuja. Ruokia, joita isoäiti valmisti.

"Ruuanlaitto voimistaa, koska saat kaikki aistisi käyttöön", Lania sanoo.

Hän jos kuka tietää, että onneton ihminen voi elää kuukausikaupalla tekemättä ruokaa. Kun asiat ovat lähteneet käsistä, ei jaksakaan enää välittää.

Lania alkoi kutsua kaltaisiaan ongelmataus-

taisia yksinkertaisille kokkauskursseille ja aloitti puhumalla hypermarketeista. Hän kertoi, että niissä ei tule hulluksi, jos opettelee heti aluksi valitsemaan vain vähän, yksinkertaisia asioita: sipulia ja kanaa, perunaa, pari vihannesta, riisiä.

"Ja sitten ulos."

Hän näyttää elämänsä hallinnan menettäneille, kuinka terapeutista on tuijottaa, kuinka jokin raaka muuttuu kypsäksi ja herkulliseksi. Kuinka tärkeää on, että voi tuoksuttaa valmiin ruuan onnellistavan tuoksun, tehdä ruuan alusta loppuun.

"Hella on kuin vanha ystävä, aina valmis antamaan kunnon halauksen", Franco Lania uskoo.

Hän on todistanut onnen hetkiä lieden äärellä, kun ruuanlaittokyvottomät ovat alkaneet siirrellä sipulia pannussa ja löytäneet kipinän.

Kiireisille hän sanoo kuten eräs lääkäri seminaarissa: Jos sinulla on aikaa syödä, sinulla on aikaa myös kokata. ■

*Franco Lanian tarinasta:
francolania.com/2014/12/chef-lania-
survived-9-11-found-happiness-cooking/*